



## AUTOPISTA O CARRETERA

Me engancho de nuevo al libro de Nazareth Castellanos, para interiorizar una idea que me parece crucial para mí, y en general para las personas que somos de carácter impulsivo y tendentes a las reacciones emocionales.

Cuenta la autora, citando los estudios del profesor LeDoux, que podemos imaginar que del cerebro límbico (el cerebro emocional) a la corteza cerebral (cerebro inteligente, más evolucionado) hay una conexión directa, una gran autopista, que hace que el cerebro límbico pueda fácilmente influir sobre la corteza cerebral y en ocasiones secuestrarla: es el llamado secuestro emocional. Y que de la corteza cerebral al cerebro límbico hay también una conexión directa que le permite a la corteza cerebral atemperar y gestionar las emociones. Pero esta conexión no es una gran autopista, es una pequeña carretera secundaria difícil de transitar.

¿Qué supone esto? Pues que es muy fácil caer en el secuestro emocional del cerebro límbico, y en cambio es difícil modular y atemperar al cerebro límbico desde la corteza cerebral.

Yo he vivido parte de mi vida así: de secuestro límbico en secuestro límbico Y he visto muy a menudo a otros vivir así. He visto a personas cayendo en grandes secuestros emocionales, difíciles de modular.

Pero la autora nos cuenta que hay un mecanismo para reforzar la conexión de la corteza cerebral al cerebro límbico. Para ensanchar esa pequeña carretera secundaria, y hacerla así más transitable. Consiste en observar la emoción que estamos sintiendo sin juzgarla, siendo espectadores y actores al mismo tiempo cosa que según nos asegura nuestro cerebro está perfectamente preparado para hacer. Esta observación de la emoción “asfalta” esa pequeña carretera, haciéndola más ancha, y más fácil de recorrer.

Yo lo he probado, y funciona. Funciona sorprendentemente bien. Me ayuda a atemperar mis emociones, y a evitar el secuestro emocional. Y si, tengo la sensación de que poco a poco estoy “ensanchando la carretera”, porque mi control emocional hoy en día es mejor.

No corramos tanto por la autopista, y aprendamos a conducir por la carretera, que paradójicamente nos llevará más lejos y con más seguridad. Esa es la recomendación.